

# 不會游泳也要學會的 水中自救

## 拍打水面

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。



## 運用漂浮物

運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物，從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。



## 水母漂

深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。



## 仰漂

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。

